

# DICAS: Chuvas de verão exigem cuidados redobrados



O verão, além de ser uma época marcada pelo calor, também apresenta momentos de chuvas fortes, que podem trazer inúmeros perigos para a saúde, tanto no que diz respeito a doenças quanto ao risco de acidentes.

Devido a situações de saneamento básico e planejamento urbano, muitas vezes, o contato com águas acumuladas de chuva são inevitáveis. Assim, é preciso ficar atento aos sintomas de febre ou diarreia, que são os principais indicadores de exposição a algum agente infeccioso.

Caso esses sintomas iniciais de uma possível infecção surjam, é preciso buscar imediatamente os serviços de pronto atendimento para identificar qual o tipo de doença e começar o tratamento adequado o mais rápido possível.

Por isso, é importante observar alguns cuidados para evitar acidentes durante a ocorrência de chuvas:

- procure planejar seus trajetos pela cidade; em caso de dúvida sobre vias bloqueadas, ligue para a central SP156 ou consulte o site da CET (<http://www.cetsp.com.br/>)
- nunca tente atravessar enxurradas;
- não fique embaixo das árvores durante as chuvas;
- programe-se para evitar sair durante as chuvas;
- durante as chuvas, não fique próximo da rede elétrica;
- não estacione em lugares com risco de alagamento;
- em dias de chuva, dê preferência ao transporte público;
- não jogue lixo na rua ou em córregos, margens de rio e áreas verdes;
- coloque o lixo na rua próximo à hora da coleta.

Outra preocupação é o contato com água de enchentes, capazes de deixar a população vulnerável a doenças como micoses, hepatites, leptospirose, entre outras. Quanto maior for o tempo de contato com a água nas ruas, mais bactérias podem entrar no corpo, aumentando o risco de contrair doenças e desenvolver formas mais graves. Por isso, se for inevitável passar por essa situação, é indicado proteger os pés e as mãos com botas e luvas de borracha ou sacos plásticos duplos. Além disso, é importante tomar cuidado com as crianças para que elas não brinquem em locais com alagamentos.

Procure um serviço de saúde caso apresente sintomas como: febre e calafrios; diarreia e náuseas; icterícia (olhos e pele amarelados), fezes claras e urina escura; dores musculares pelo corpo e dor de cabeça; sangramentos; cansaço, fraqueza e falta de apetite.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/6347/dicas-chuvas-de-verao-exigem-cuidados-redobrados> em 30/06/2026 19:02